

## KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: <b>PROZDRWOTNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ</b>		2. punkty ECTS
		<b>3</b>
		3. kod ECTS
		<b>S/N1KOS-F-PROZD-III</b>
4. Kierunek studiów: <b>Kosmetologia</b>	5. Ścieżka kształcenia: -	
6. Semestr studiów: <b>III</b>	7. Stopień: <b>studia I stopnia</b>	
8. Forma studiów: <b>studia stacjonarne/niestacjonarne</b>	9. Język wykładowy: <b>polski</b>	
10. Status modułu: <b>fakultatywny</b>	11. Sposób zaliczenia: <b>zaliczenie</b>	
12. Grupa: <b>moduły do wyboru</b>		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
<b>wykład</b>	<b>wykład z prezentacją multimedialną</b>	<b>zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość</b>
<b>ćwiczenia: audytoryjne/ warsztatowe/ ogólnorozwojowe</b>	<b>ćwiczenia: praca w grupach/ parach, metoda zadaniowa: trening z instruktorem, trening z zastosowaniem form multimedialnych/ metoda projektów</b>	<b>zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych/ zajęcia prowadzone w sali fitness</b>
16. Cele i zadania modułu: <b>1. Rozwijanie wśród studentów zainteresowań związanych z aktywnością fizyczną jako alternatywną formą spędzania wolnego czasu.</b> <b>2. Kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb związanych z ruchem, aktywnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie poprzez wybierania aktywnych (prozdrowotnych) form aktywności fizycznej.</b> <b>3. Poglębianie przez studentów kompetencji w zakresie edukacji zdrowotnej swoich klientów.</b>		
17. Wymagania formalne: <b>1. Obecność na zajęciach realizowanych w formie ćwiczeń.</b> <b>2. Możliwość usprawiedliwienia nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.</b>		
18. Wymagania wstępne: <b>1. Posiadanie ugruntowanej wiedzy o anatomicznej budowie człowieka.</b> <b>2. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach ogólnorozwojowych – wyjątek stanowi zwolnienie lekarskiego od lekarza specjalisty.</b> <b>3. Zapoznanie się z obowiązującymi instrukcjami BHP oraz zasadami pracy i zapewnienia bezpieczeństwa w sali fitness.</b>		
19. Treści programowe:		
lp.	<b>W - wykład / K - konwersatorium:</b>	
<b>W1</b>	Wychowanie zdrowotne: zapobieganie zachowaniom zagrażającym sprawności funkcjonalnej człowieka.	
<b>W2</b>	Optymalizacja proporcji tkankowych ciała.	
<b>W3</b>	Polepszenie parametrów wydolnościowych.	
<b>W4</b>	Wzmocnienie potencjału mięśniowego.	
<b>W5</b>	Optymalizacja połączeń stawowych.	
<b>W6</b>	Prozdrowotny tryb życia. Odpoczynek i regeneracja organizmu po wysiłku fizycznym.	
lp.	<b>C – ćwiczenia/ CW - ćwiczenia warsztatowe/ ogólnorozwojowe:</b>	

<b>C1/C W1</b>	Diagnozowanie stanu zdrowia i sprawności fizycznej. Testy diagnostyczne z zakresu wybranych komponentów sprawności fizycznej.
<b>C2/C W2</b>	Metodyka ćwiczeń ogólnorozwojowych z zastosowaniem różnych przyborów i urządzeń.
<b>C3/C W3</b>	Metodyka programowania wysiłku do celów treningu zdolności motorycznych.
<b>C4/C W4</b>	Metodyka programowania wysiłku dostosowanego do aktualnego zdrowia – w przypadku ograniczeń czasowych.
<b>C5/C W5</b>	Metodyka programowania wysiłku dostosowanego do stałych ograniczeń zdrowotnych.
<b>C6/C W6</b>	Monitorowanie i kontrola wdrożonych prozdrowotnych form aktywności fizycznej.

20. Zakładane efekty uczenia się:

**Wiedza:** *zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej*

Efekt uczenia się - WIEDZA	
Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:
<b>01</b>	zna i definiuje prozdrowotne formy aktywności fizycznej.
<b>02</b>	ma nadbudowaną wiedzę o biomechanicznym podstawach funkcjonowania organizmu.
<b>03</b>	posiada wiedzę z zakresu kształtowania nawyków, w tym związanych z ruchem, aktywnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie.

**Umiejętności:** *zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej*

Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI	
Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:
<b>04</b>	potrafi dokonać elementarnej oceny stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej klienta.
<b>05</b>	uczestniczy w doborze właściwych form aktywności fizycznej mających pozytywny wpływ na poprawę sprawności klienta oraz optymalizację proporcji tkankowych jego ciała.
<b>06</b>	dzięki wyborom aktywnego spędzania wolnego czasu, poprawia ergonomikę ruchów w codziennej pracy, a przez to niweluje odczucia bólowe związane z wykonywanym zawodem.

**Kompetencje społeczne:** *zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania*

Efekt uczenia się - KOMPETENCJE	
Nr efektu	Student, który zaliczył moduł:
<b>07</b>	propaguje zachowania prozdrowotne wśród swojej grupy klientów i współpracowników.
<b>08</b>	jest świadomy własnych ograniczeń, potrafi zwrócić się o pomoc do innych specjalistów w trosce o dobro klienta oraz potrafi skutecznie zasugerować klientowi potrzebę konsultacji medycznej.

20a. Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się:

Nr efektu modułowego	Symbol EKK
<b>01</b>	KK1P_W02
<b>02</b>	KK1P_W03, KK1P_W06, KK1P_W07
<b>03</b>	KK1P_W05
<b>04</b>	KK1P_U01, KK1P_U02
<b>05</b>	KK1P_U16
<b>06</b>	KK1P_U22
<b>07</b>	KK1P_K10
<b>08</b>	KK1P_K02

21. Sposoby oceny:

<b>F</b> – formująca: <b>F1 - projekt</b> <b>F6 – ocena bieżąca</b>	<b>P</b> – podsumowująca: <b>P3 – średnia ocen zdobytych w czasie semestru</b>
---	---

22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:

Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny
<b>01</b>	W1-W6, C1-C5 [CW1-CW5]	F1, F6, P3
<b>02</b>	W1-W6, C1-C5 [CW1-CW5]	F1, F6, P3
<b>03</b>	W1-W6, C1-C5 [CW1-CW5]	F1, F6, P3
<b>04</b>	C1 [CW1]	F1, F6, P3

<b>05</b>	<b>W1-W6, C1-C5 [CW1-CW5]</b>	<b>F1, F6, P3</b>
<b>06</b>	<b>W1-W6, C1-C5 [CW1-CW5]</b>	<b>F1, F6, P3</b>
<b>07</b>	<b>W1-W6, C1-C6 [CW1-CW6]</b>	<b>F1, F6, P3</b>
<b>08</b>	<b>W1-W6, C1-C6 [CW1-CW6]</b>	<b>F1, F6, P3</b>

23. Warunek zaliczenia modułu:

Warunkiem zaliczenia modułu jest:

- aktywne uczestnictwo w zajęciach warsztatowych/ ogólnorozwojowych,
- opracowanie grupowego projektu [z określeniem zaangażowania % każdego ze studentów] na temat wskazany przez nauczyciela akademickiego oraz jego prezentacja przed pozostałymi studentami.

Ocena końcowa stanowi średnią ocen zdobytych w czasie semestru.

24. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:

<b>Ogółem stacjonarne</b>	<b>Ogółem niestacjonarne</b>	<b>stacjonarne</b>	<b>niestacjonarne</b>
<b>75 h</b>	<b>75 h</b>	<b>3 ECTS</b>	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		<b>1,8 ECTS [w tym 0,6 ECTS online]</b>	<b>1,36 ECTS [w tym 0,48 ECTS online]</b>
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		<b>1,2 ECTS</b>	<b>1,64 ECTS</b>

25. Wykaz **literatury podstawowej** (wykorzystywana podczas zajęć i studiowana samodzielnie przez studenta)

1. Kuński H., Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego, Łódź 2000.
2. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa 2003.
3. Bielski J., Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Kraków 2005.

26. Wykaz **literatury uzupełniającej**:

1. Vella M., Anatomia w treningu siłowym i fitness, Warszawa 2010.
2. Drabik J., Polska w ruchu – wyzwanie dla zdrowia publicznego, Gdańsk 2011.
3. Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Warszawa 2019.